



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt lyrfilet med ovnsbakte poteter, dampet kål og grønne erter, servert med karriremulade

Ovnsbakte poteter

300 g småpoteter

Karriremulade

½–1 pakke remulade

½ pakke karri

½ stk sitron

Stekt lyrfilet

325 g lyrfilet

Dampet kål og grønne erter

200 g delt kinakål

125 g grønne erter

Til servering

½ stk sitron

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 smør

1 Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.

2 **Ovnsbakte poteter:** Fordel potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 15–18 minutter, eller til de er gjennomstekte.

3 **Karriremulade:** Ha remuladen i en skål, og bland inn ønsket mengde av karrien. Smak til med litt saft fra sitronen. Spe på med litt vann hvis du synes sausen blir for tykk.

4 **Stekt lyrfilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Skyll og tørk fisken, og krydre den med salt og pepper. Stek fisken i 3–4 minutter på hver side. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken. Fisken er ferdig når den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.

5 **Dampet kål og grønne erter:** Skyll og kutt kinakålen i tynne strimler. Varm opp en stor stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje og smør. Stek kålen i 2–3 minutter. Tilsett de grønne ertene det siste minuttet. Smak til med salt og pepper.

6 **Til servering:** Kutt resten av sitron i båter og server sitronbåtene til retten. Vel bekomme!

Tips fra kokken: Du kan også steke fisken i ovnen sammen med potetene hvis du ønsker det. Ha fisken i en ildfast form med litt salt og pepper, og stek den i 10–15 minutter, avhengig av størrelsen på fisken.